

Übersicht

	Woche 06	Woche 05	Woche 04	Woche 03	Woche 02	Woche 01
	SUPER! Du hast die Limite im Siebenkampf für die EM in Zürich von 5920 Punkten geknackt. Bis jetzt hast du alles richtig gemacht. Nun bleiben dir noch 6 Wochen Zeit um die EM vorzubereiten. Dein Ziel ist es, nicht nur dabei gewesen zu sein.		Jetzt gilt, es deine Form unter Beweis zu stellen. Die Schweizer Meisterschaft steht vor der Tür und du möchtest in verschiedenen Disziplinen zeigen, dass du auf dem richtigen Weg hinsichtlich der EM in Zürich bist. Dein Hauptziel bleibt der Siebenkampf in Zürich.		Langsam aber sicher gilt es ernst. Jetzt muss deine Form auch im Training stimmen. Mit verschiedenen Tests werden wir wissen wo du stehst.	Die EM ist da! Jetzt gilt es ernst. Kennst du den Zeitplan schon? Wann musst du im Call Room sein? Wann beginnst du mit dem Einlaufen? Was ist deine Anfangshöhe im Hochsprung? Hast du diese Fragen schon geklärt? Wenn ja, dann heisst es HOPP SCHWEIZ.
	Der Trainingsumfang darf jetzt etwas höher sein. Neue Reize werden eingestreut.		Der Trainingsumfang soll kontinuierlich gesenkt werden.		Der Trainingsumfang ist jetzt gering. Der Trainingsumfang ist im Vergleich zur Woche 06 um ca. 60% reduziert worden.	Kleiner Trainingsumfang.
	Längere Distanzen, kürzere Pausen, mehr Wiederholungen, längere Trainingseinheiten, neue Übungen.		Distanzen kürzen, Pausen verlängern, Wiederholungen reduzieren, Trainingseinheiten werden kürzer.		Kurze Distanzen, lange Pausen, wenige Wiederholungen, kurze Trainingseinheiten.	Nur noch so viel wie nötig – kurze Trainingseinheiten.
Trainingsumfang	Stunden 20	Stunden 20	Stunden 16	Stunden 12	Stunden 8	Stunden 6
	Die Intensität kann nicht maximal sein, da der Trainingsumfang höher ist.		Die Intensität muss nun maximal sein.	Die Intensität muss an der Ermüdung vom Wettkampf des vergangenen Wochenendes angepasst werden.	Die Intensität muss nun maximal sein.	Die Intensität muss nun maximal sein.
	Schnell, aber nicht maximal schnell.		Maximal schnell.	Maximal schnell, aber...	Maximal schnell.	Maximal schnell.
Trainingsintensität						
	Die Trainingsfrequenz ist hoch. Der Trainingsumfang wird auf möglichst viele Einheiten verteilt.		Die Trainingsfrequenz wird nur geringfügig reduziert.			Trotz Wettkampfs wird die Trainingsfrequenz nur um ca. 70% zum Ausgangsniveau reduziert.
	Häufig trainieren.		Etwas weniger häufig trainieren.			Etwas weniger häufig trainieren.
Trainingsfrequenz	Einheiten 8	Einheiten 8	Einheiten 7	Einheiten 6	Einheiten 6	Einheiten 5-6